

« Nous avons le droit de ne pas être ce que les autres nous demandent », dit l'auteur.

CAROL ALLAIN

En quête de soi

GENEVIÈVE BOUCHARD
Collaboration spéciale

« Dans un laps de temps moins long que celui qui nous sépare de Montaigne ou de Shakespeare, il ne restera plus sur terre aucun souvenir de ce que fut l'art ou la science, la joie ou l'enthousiasme, la noblesse de l'action, de la pensée et des sentiments. » Les pronostics sont loin d'être roses sous la plume du conférencier Carol Allain. Avec son troisième livre, *être soi dans un monde difficile*, l'auteur tire la sonnette d'alarme : peut-on toujours affirmer son autonomie dans une société qui impose de plus en plus de contraintes ?

« Je vois ce mal d'être à l'intérieur de mes conférences, lance d'emblée l'auteur. Autrefois, on n'avait qu'à tenir compte du point de vue du père et du clergé, mais aujourd'hui, les opinions se multiplient. On ne sait plus si on veut être unique ou pareil aux autres. Les exigences sociales en sont à une teneur presque insupportable. C'est l'estime de soi qui en prend un coup. »

Être soi dans un monde difficile s'inscrit dans une longue lignée d'ouvrages de psychologie populaire et de croissance personnelle, mais sa forme diverge quelque peu des autres bouquins du même genre. Si son titre semble annoncer une solution simple à ceux qui se sentent opprimés par la société, le livre publié aux éditions de l'Homme est loin de proposer une panacée. Oubliez les exemples concrets et les recettes miracles : c'est dans un style très théorique – voire parfois aride – que Carol Allain sème ses pistes de réflexion.

« J'aimerais l'adresser à monsieur et madame Tout-le-Monde, mais il est vrai que je m'attarde beaucoup à la théorie, concède-t-il. Il faut dire qu'on vise aussi un public européen ! Mais en somme, ce que je cherche à dire, on le sent dans les premières pages. »

VISION PESSIMISTE

« Nous vivons un temps marqué par l'illisibilité des perspectives », disserte Carol Allain dans l'introduction de son livre. Cette époque trouble dans laquelle nous évoluons serait, selon l'auteur, à l'origine d'un malaise généralisé qui freine hommes et femmes dans leur quête d'identité et de liberté.

Une société qui « a perdu son fil directeur », une humanité qui prend du retard « dans sa lutte vitale contre le règne crépusculaire de la marchandise et des images hypnotisantes », des médias qui poussent « à la névrose pour avoir sur le monde de plus en plus de pouvoir », une surabondance de points de vue dans les arts, les loisirs, les thérapies « qui nous empêche de comprendre quoi que ce soit » ! Ouf ! Vue sous la loupe de Carol Allain, la vie n'a rien de drôle !

Et à travers ce chahut, nous met en garde le conférencier, il faut se méfier des gens mal intentionnés qui profitent de la détresse de leurs pairs pour faire quelques sous : « tant que le culte de la réussite et du mieux-être sera au cœur des valeurs de la société, il y aura un marché pour les charlatans », laisse-t-il entendre dans son livre.

« Il n'y a plus de place pour l'intériorité et l'extériorité nous consomme beaucoup, ajoute l'auteur en entrevue. Les gens deviennent obèses de tout et dans cette multitude de propositions, il devient lourd de savoir quoi choisir. »

Face à l'obsession de l'apparence et de la performance, Carol Allain propose à ses lecteurs de revenir à eux-mêmes. « Ce livre, j'ai failli l'intituler *Je deviens ce que je ne suis pas*, raconte-t-il. Au fond, le plus important est de dire aux gens de se mettre en mouvement. Nous avons le droit d'être vulnérables et moches, de ne pas être ce que les autres nous demandent. »

SORTIR DU MOULE

Ancien chargé de cours à l'Université d'Ottawa et à l'Université du Québec devenu formateur agréé par Emploi-Québec, Carol Allain a rendu visite à plusieurs centaines d'entreprises pour prodiguer conseils et motivation aux employés. Il affirme donner plus de 200 conférences chaque année, abordant des thèmes comme le stress et la santé au travail, l'estime de soi, la créativité et l'amour.



« Les gens ont besoin de repères, c'est ce qui les pousse à consulter la littérature et assister aux conférences », résume l'orateur, ajoutant du même souffle que le rythme effréné dicté par la vie moderne empêche la population de se pencher sur ses habitudes, de douter de sa routine.

« Tout va trop vite. J'aime bien dire que la vitesse permet d'aller plus vite, mais la détente permet d'aller plus loin, philosophe l'auteur. Un temps d'arrêt est nécessaire. Il y a peut-être des choses qui ne conviennent plus dans nos vies. Ça peut être au chapitre de la carrière, par exemple. Après une quinzaine d'années à faire la même chose, ça vaut peut-être la peine de se poser la question à savoir si ça nous convient toujours, assure-t-il. Il n'y a pas de mal à vouloir sortir du moule pour essayer autre chose. »

Loin d'offrir de mode d'emploi concret dans *être soi dans un monde difficile*, Carol Allain prend quelques secondes de réflexion lorsqu'on lui demande un point de départ pour mettre ses enseignements en application.

« Débranchons-nous de la pensée unique, proclamons le droit d'être vulnérable et moche, répond-il, pensif. Rien n'est universel, il faut couper les fils avec tout ce qui nous impose des visions. Et partons sans destination ! »

CAROL ALLAIN, *être soi dans un monde difficile, Les Éditions de l'Homme, 120 pages, 18,95.*